

24. November 2012 - 00:04 Uhr · · Linz

Linz

## Gute Beziehungen helfen

Gina Obermüller ist Lebens- und Sozialberaterin. Sie ist unter anderem ehrenamtlich tätig für den Verein pro homine und leitet im Welser Frauengesundheitszentrum einmal pro Monat eine Selbsthilfegruppe für Menschen mit Depression und ihre Angehörigen.

OÖNachrichten: Die kommenden Wochen gelten als besonders belastend für psychisch Kranke. Wie kann man sich das erklären?

Gina Obermüller: Die Ansprüche an sich und an die Beziehungen, in denen man lebt, verdichten sich vor Weihnachten. Themen, die man das ganze Jahr über mitgeschleppt hat, kommen nun hervor. Viele neigen dazu, sich zu überlasten. Eine zweite stark belastende Phase ist dann im Frühling zu erwarten. Wenn alle fröhlich herumspringen, wird manchem bewusst, dass in ihm keine Fröhlichkeit und Lebensfreude steckt.

Menschen, die an Depression erkranken, wollen gesund werden und suchen auch eine Erklärung für ihre Krankheit. Wie können Sie helfen?

Meine Arbeitsweise ist systemisch, das bedeutet, dass ich auch die Situation rund um einen Menschen betrachte, also wie ist seine Lebensgeschichte, seine Herkunft, in welcher familiären Situation lebt er und wie ist die berufliche Situation. Das alles hat Auswirkungen auf den Menschen.

Depression ist eine Krankheit, die von einem Arzt diagnostiziert wird und behandelt wird. Welche Aufgaben hat eine Selbsthilfegruppe?

Das ist richtig – Depression ist eine Krankheit und wird von einem Arzt diagnostiziert. An der Selbsthilfegruppe kann man aber auch ohne medizinische Diagnose teilnehmen. Manche kommen auch, weil sie auf der Suche sind nach einer Erklärung für ihre Befindlichkeiten. Der Verein pro homine wurde vor einigen Jahren in Steyr gegründet. Bereits 1996 hat pro homine eine erste begleitete Selbsthilfegruppe für Menschen mit Depressionen und deren Angehörige in Steyr ins Leben gerufen. Heute gibt es Selbsthilfegruppen in Steyr, Linz und Wels. Sie sind offen für Menschen mit Depressionen und auch für deren Angehörige. Die Selbsthilfegruppen verstehen sich als Ergänzung zu medizinischen und psychotherapeutischen Maßnahmen. Sie werden von Lebens- und Sozialberater/-innen oder ähnlich qualifizierten Personen begleitet.

Wie erkennt man eine Depression?

Depression ist eine Erkrankung, sie geht mit seelischer Niedergeschlagenheit sowie körperlichen und psychischen Störungen einher. Es gibt unterschiedliche Formen und entsprechend unterschiedliche Symptome, wie anhaltende Müdigkeit oder Traurigkeit. Depression ist heute weltweit die zweithäufigste Erkrankung. In Österreich sind geschätzte 800.000 Personen davon betroffen. Wer an einer Depression leidet, dessen Nervensystem ist „aus dem Lot“. Folgende Schlüsselfragen können hilfreich beim Erkennen sein: Fühle ich mich schon seit langer Zeit niedergedrückt, müde, lust- und antriebslos? Kann ich mich noch freuen oder grübele ich ständig nach? Gehe ich gerne meinen Hobbys nach wie früher? Fällt es mir schwer, mich zu konzentrieren oder

[Bild vergrößern](#)



Gina Obermüller, Dipl. Lebens- und Sozialberaterin

Entscheidungen zu treffen? Leide ich an Angstzuständen, an Minderwertigkeits- oder Schuldgefühlen? Plagen mich Einschlaf- oder Durchschlafstörungen? Habe ich Suizidgedanken? Wer mehrere dieser Fragen mit Ja beantwortet, sollte einen Arzt oder eine Ärztin aufsuchen.

Wie nehmen die Menschen die Diagnose Depression auf?

Sehr unterschiedlich. Die einen sehen das positiv, man kann etwas dagegen tun. Für andere bricht die Welt zusammen.

Was bietet die Selbsthilfegruppe?

Die Selbsthilfegruppe bietet ein monatliches Treffen von ungefähr eineinhalb bis zwei Stunden Dauer. Hier finden Gespräche in vertraulicher Atmosphäre statt, Erfahrungen werden ausgetauscht. Als Lebens- und Sozialberaterin bringe ich meine Erfahrungen ein. Wesentlich ist die Überwindung von sozialer Isolation, der Aufbau eines sozialen Netzwerkes, gemeinsame Freizeitaktivitäten... Bei den Treffen erfolgt ein hilfreiches Einander-Zuhören und die Teilnehmenden geben sich gegenseitig wertvolle Impulse zur Bewältigung ihrer Situation. Als Begleitpersonen moderiere ich die Zusammenkünfte und bereite auch verschiedene Beiträge dafür vor, wie z.B. Videos oder Buchtipps. Die positive Wirkung von Selbsthilfegruppen auf die Persönlichkeit und Lebensqualität wurde auch bestätigt. Wesentlich ist, wenn gute Beziehungen aufgebaut werden, das wirkt sehr sehr heilsam. Eine ehrliche Zuwendung hilft, egal ob bei Depression oder Burn-out.

Die Selbsthilfegruppe trifft sich einmal pro Monat, ist das nicht selten?

Neben den Gruppentreffen bietet der Verein homine auch zahlreiche Freizeitaktivitäten an. Jede seiner Selbsthilfegruppen in Wels, Linz und Steyr unternimmt in der Freizeit einiges wie Ausflüge, Wanderungen, Minigolf-Spielen, Kino- oder Theaterbesuche. Einmal im Jahr unternehmen alle pro homine Selbsthilfegruppen einen gemeinsamen Tagesausflug. Auch eine Weihnachtsfeier gibt es, zu der die Teilnehmer der Selbsthilfegruppen eingeladen werden. Ein mehrmals im Jahr erscheinender Newsletter informiert über die Aktivitäten, ebenso die Homepage [www.pro-homine.at](http://www.pro-homine.at).

Die Selbsthilfegruppe trifft sich im Frauengesundheitszentrum – ist sie auch offen für Männer?

Auch wenn die Selbsthilfegruppe ihren Treffpunkt im Frauengesundheitszentrum hat, ist sie offen für Frauen und Männer. Meistens kommen allerdings Frauen. Frauen suchen schneller Hilfe und Unterstützung und können diese leichter annehmen. Männer tun sich hierbei einfach schwerer.

Neben ihrer ehrenamtlichen Tätigkeit für die Selbsthilfegruppe arbeitet Gina Obermüller in der Einzel- und Paarberatung, als Kommunikationstrainerin und unterstützt, gemeinsam mit dem CL-Team und einem Welser Anwalt, Menschen und Unternehmen bei der Verwirklichung von außergerichtlichen Konfliktlösungen (Collaborative Law/Practice). Auch da zeigt sich oft, wie sich wohlwollende stabile Beziehungen positiv auf die Gesundheit auswirken können! Sie ist neben ihrer eigenen Praxis in Wels, Linz, Gmunden, Waxenberg auch Mitglied beim ÖIT (Österr. Institut f. Beziehung – Trennung – Scheidung).

Info: [www.aufgeschnuert.at](http://www.aufgeschnuert.at), Mobil: 0676/8411 41 34

Selbsthilfegruppe Wels für Menschen mit Depressionen und Angehörige – [www.pro-homine.at](http://www.pro-homine.at) PGA  
Frauengesundheitszentrum Kaiser-Josef-Platz 52, 1. Stock, 4600 Wels, Unkostenbeitrag pro Abend 5 Euro,  
Termin: jeden 1. Mittwoch im Monat um 19 Uhr.

---

Quelle: OÖNachrichten Zeitung

Artikel: <http://www.nachrichten.at/oberoesterreich/linz/Gute-Beziehungen-helfen;art66,1011326>

---

© OÖNachrichten / Wimmer Medien 2012 · Wiederverwertung nur mit vorheriger schriftlicher Genehmigung